

<<景丽强效塑身普拉提斯>>

图书基本信息

书名：<<景丽强效塑身普拉提斯>>

13位ISBN编号：9787546404912

10位ISBN编号：7546404916

出版时间：2011-10

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<景丽强效塑身普拉提斯>>

### 内容概要

那到底什么是普拉提斯？

它与瑜伽的区别在哪里呢？

普拉提斯是德国人约瑟夫·普拉提斯在瑜伽的基础上，融入芭蕾舞、健美运动、体操甚至中国的太极等东西方运动精粹发展而来的精准塑形运动。

与着重于呼吸、冥想和心灵净化的东方瑜伽相比，它更纯粹地把注意力放在我们身体本身，所以能更迅速以及准确有效地解决生理疼痛，改善不良体态，增强身体的敏感性和柔韧度，更重要的是能快速雕塑出修长紧实的肌肉线条，尤其对腰、腹及臀部的肌肉曲线的塑造有无可比拟的卓越功效。

## <<景丽强效塑身普拉提斯>>

### 书籍目录

#### 普拉提斯风尚

1. 普拉提斯——从“战壕”里走出的运动方式
2. 改变你一身VS一生的美丽宣言——普拉提斯
3. 普拉提斯进行时

#### 普拉提斯科学

1. 核心肌群——普拉提斯的主角
2. 脊椎——延缓肌体衰老的密码
3. 普拉提斯呼吸法
4. 普拉提斯的基础概念
5. 普拉提斯的运动守则
6. 普拉提斯与其他运动比较
7. 普拉提斯的精髓——六大原则

#### 普拉提斯课程

##### PART1 普拉提斯初体验初级课程

第一套

第二套

##### PART2 渐入普拉提斯佳境中级课程

第一套

第二套

##### PART3 普拉提斯晋级挑战高级课程

第一套

第二套

## <<景丽强效塑身普拉提斯>>

### 章节摘录

版权页：插图：颈部下巴勿抬高，将下巴靠向胸口。

若是仰躺，则稍微抬头以看到腹部；若是坐或站着，就将下巴垂向胸口。

下巴稍稍下收，让脊椎维持拉长感，还有助于避免颈椎前弯，但要注意避免颈部弓起，要有整个脊柱往上拉的感觉。

若颈部虚弱无力，或是做这些动作时感到疼痛，你便可以停止这动作，只要头部放松，即可继续往下做普拉提斯动作。

多数的垫式普拉提斯动作都是在仰卧姿势中抬起头和手脚。

正确的头部位置对于增加腹肌运用和减少颈部压力十分重要。

头应该提起向前至锁骨上，下巴应抵进胸骨。

下巴和胸膛之间应有约一个拳头的距离，视线则固定于轴心位置。

如此提起头部，也有助你运动时用眼睛检查躯干和双脚的调准（图1）。

初学者常犯的错误，把下巴太贴近胸骨（图2），或将头向后昂，因而感到颈部疼痛（图3）。

肩姿重力会将双肩往下前方拉，呈倾斜或垂挂状。

若要抵抗重力并维持直立姿势，可利用上背部的反抗肌将肩胛骨往下后方拉，保持扩胸（图4），但注意不是将胸部往前推。

无论是做普拉提斯或在日常生活中，记得随时保持双肩放松，双肩紧绷会限制活动范围并使得肌肉收缩（图5）。

脊骨和盆部的自然中轴位置 脊骨和盆部的自然中轴位置是相辅相成的。

当盆部处于自然中轴，下背脊骨就会自动落在它的中轴位置了。

要找到你的盆部自然中轴位置，可将手心底部置于盆骨上，手指尖于耻骨上，形成一个三角形。

这个三角形成水平时，盆部和下背就是处于自然中轴。

尽量在做每一个普拉提斯动作时都保持这个自然中轴位置（图6）。

盆部有三个常见的失调：是盆部提起倾进身体的方向。

当膝盖收进胸前，或抬起躯干，或过分收紧臀部肌肉时，就容易犯上这个错误（图7）。

是相反地把盆骨倾离躯干向下，增加下背脊骨的弯度和离地面的空间。

这表示你的轴心力量不足，因而动用到下背肌来稳定姿势（图8）。

是盆骨左右倾侧。

当身体一边的负重增加，但那边轴心肌肉却不够力量来维持盆部平衡时，就会出现这种盆部位置失调。

坐姿 坐于椅子或地板时，注意肩膀与下背部的位置。

腹部内收并且往上提，臀部外翘，从脊椎底部一直到顶端均打直。

## <<景丽强效塑身普拉提斯>>

### 编辑推荐

《景丽强效塑身普拉提斯》是东方瑜伽6000年能量精粹，西方有氧运动尖端修身科研，现代医学理疗成果，世界塑身运动第一强，卓越修身工程，全球塑身权威。

<<景丽强效塑身普拉提斯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>